**Конфликты между родителями и детьми**

Возник конфликт между ребёнком и родителем и, к сожалению, не решён, а углубляется…

Как разрешать противоречия так, чтобы выигрывали все?

Нужно научиться находить альтернативы, не случайно мы живём в мире постоянных компромиссов и переговоров. Нахождение альтернативы означает возможность разрешить конфликт между родителями и ребёнком таким образом, чтобы каждый почувствовал себя лучше и понял суть противоречия. Оно включает в себя достижение взаимного согласия.

Родители, прежде всего, должны помнить, что поиск альтернатив отличается от «дачи» советов и указаний типа «Сделай это», «Я думаю, что ты должен…» Такие советы бесполезны по следующим причинам:

- совет делает ребёнка только более зависимым от родителя. Он не способствует тому, чтобы ребёнок научился решать проблемы и приобрёл независимость;

- часто ребёнок скептически воспринимает советы взрослого и не любит, когда ему указывают, что и как делать. Напротив, он стремится включиться в обсуждение проблемы;

- возникает вопрос, кто виноват в том случае, если родительский совет не работает – ребёнок или родитель?

Научить ребёнка находить альтернативу означает помочь ему в выборе наилучшего способа действия и принятия им ответственности за выполнение решения.

Существуют определённые этапы поиска альтернативы:

• определение противоречия или проблемы;

• выработка альтернативных решений;

• обдумывание и оценка альтернативных решений;

• выбор альтернативы и реализация решения;

• определение того момента в будущем, когда можно будет оценить прогресс.

Хотя, на первый взгляд, всё это может оказаться очень простым в практическом применении, тем не менее, имеется ряд ключевых моментов, которые необходимо уяснить прежде, чем начать пользоваться этой схемой. Сядьте рядом с ребёнком и объясните ему процесс поиска альтернативных решений, а также то, как они помогут в решении противоречий. Необходимо помнить, что каждый участник конфликта – человек; следовательно, к каждому нужно относиться достойно и с уважением. Противоречия успешно разрешаются в том случае, когда каждый понимает, что именно включают в себя эти этапы процесса. Используя все указанные этапы решения детско-родительского конфликта, родитель может избежать многих других проблем, связанных с конфликтом.

Хотя некоторые противоречия разрешаются сами по себе, а другие легко преодолеваются без прохождения всех стадий, нужно и родителю и ребёнку понимать, что именно включается в каждый этап.

**Этап I. Определение противоречия или проблемы.**

1. Родитель должен быть уверен, что выбранный для поиска альтернативы момент удачен как для него самого, так и для ребёнка. Ребенок, как и все, обижается, если его обрывают или отвергают.

2. Родитель не должен бояться сказать: «То, что случилось, является проблемой, и я хочу, чтобы ты помог решить её». Нужно придерживаться следующих целей и правил:

• скажите все, как есть. Если Вы как родитель чувствуете себя сильным в этом пункте, имеет смысл, чтобы именно Вы обратились к ребёнку с вопросом;

• избегайте обвинений, которые лишь вынуждают ребёнка защищаться и уменьшают шансы на разрешение противоречия;

• используя совместные действия, родителю следует дать ребёнку понять, что они должны объединиться в поиске того решения, при котором никто не будет ущемлён и которое требует «встречи» ребёнка и родителя. Важно, чтобы ребёнок поверил в то, что родитель искренне желает его помощи и с уважением относится к его идеям.

Первый этап поиска альтернатив должен быть успешно завершён прежде, чем будут сделаны попытки реализовать остальные четыре этапа. В некоторых случаях этот этап оказывается очень простым, например, при выборе одежды. Проблема ясна: «Какое платье купить?» Менее ясной становиться проблема «Нужно ли Соне новое платье?». Здесь возможно противоречие: «Нуждается ли она в новом платье больше, чем в новых ботинках?» или «Нуждается ли она больше она в новых платьях или в дополнительных учебных занятиях, которые стоят денег?»

**Этап II. Поиск и выработка альтернативных решений.**

Эта стадия требует от ребёнка и родителя анализа различных решений. Для того чтобы начать «мозговой штурм», родитель может предложить ребёнку: «Что именно мы должны проанализировать? Какие у тебя идеи по поводу нашей проблемы?» или «Две головы лучше одной. Я готов держать пари, что у нас с тобой появятся хорошие идеи». Для того, чтобы помочь найти решение проблемы, постарайтесь держать в уме следующие ключевые моменты:

• позвольте ребёнку первому предложить своё решение. Вы воспользуетесь своей возможностью позже;

• дайте ребёнку достаточно времени для обдумывания его предложений, особенно если он ещё маленький;

• будьте открытыми, избегайте оценок, осуждения или принижения предлагаемых ребёнком решений;

• избегайте высказываний, создающих у ребёнка убеждение, что Вы не примете ни одно из предлагаемых им решений;

• поддерживайте ребёнка, особенно в тех случаях, когда в поиск альтернатив участвую несколько детей;

• занимайтесь «мозговым штурмом» до тех пор, пока не убедитесь, что «выжать» новые альтернативы не удастся. Как правило, максимальное количество идей люди генерируют за первые 5-10 минут.

**Этап III. Исследование, обдумывание, оценка альтернативных решений.**

Этот этап включает в себя исследование и оценку тех решений, которые, как кажется, способны разрешить противоречия или проблему. В воображении проигрываются все возможные альтернативы, а также последствия принятого решения.

Очень важно на данном этапе, чтобы родитель включил ребёнка в обдумывание и оценивание различных решений. Родитель может сказать: «Что мы думаем о тех решениях, к которым мы пришли?» или: «Можно ли сказать, что какое-либо решение лучше других?»

Эта фраза может быть названа фразой «отсеивания». Решения отбрасываются, остаются только те, которые приемлемы для ребёнка и родителя. Родитель должен честно выразить свои чувства по поводу решения. Это можно сделать при помощи реплик типа «Меня не очень осчастливит этот вариант» или «Я не чувствую, что это отвечает моим потребностям», или «Это не кажется мне справедливым».

**Этап IV. Выбор альтернативы и реализация решения.**

Выбор альтернативы и реализация решения произойдут легче в том случае, если пройдены остальные стадии исследования альтернатив и между родителем и ребёнком произошёл открытый и честный обмен мнениями. Для того чтобы выбрать лучшую альтернативу, помните следующее:

• задайте вопросы типа «Ты думаешь, это приведёт нас к решению? Всех ли удовлетворит это решение? Решает ли это нашу проблему?»

• решения не конкретизируются. Ни одно из решений не должно считаться окончательным и не подлежащим изменениям. Родитель мог бы сказать ребёнку: «Звучит неплохо, давай попробуем и посмотрим, решает ли это наши проблемы?» или «Мне хотелось бы это попробовать. А тебе?»

• запиши решения на бумаге, особенно в том случае, если оно включает в себя ряд пунктов, чтобы не один не был забыт.

• все участвующие должны понимать, что каждый вносит свой вклад в поиск решения. Подводя итог, можно сказать: \"Похоже, что мы достигли согласия\" или \"Я думаю, мне ясна наша готовность быть…\"

Всем участникам обсуждения должно быть ясно, что именно от них требуется и каким образом можно достичь взаимного согласия. Им следует постоянно обращаться к вопросам: «Кто?», «Что?», «Где?», «Как?». Например: «Кто за это отвечает? Когда мы начнём и когда закончим? Где всё это будет происходить? Как это всё будет осуществляться?».

Противоречия, связанные с работой по дому и рабочими «обязанностями», могут быть урегулированы с помощью таких вопросов, как : «Как часто? В какие дни? Каковы критерии оценки?». В конфликтах, связанных со сном, родитель и ребёнок могут обсудить, кто должен следить за временем, что происходит, если ребёнок вовремя не ложится спать, или почему ребёнок не хочет идти в постель.

Вопросы реализации должны обсуждаться только после того, как все участники дискуссии окончательно выскажутся по поводу решения проблемы. Реализация обычно проходит легче в тех случаях, когда устранены расхождения во мнениях.

**Этап V. Выбор подходящего момента для оценки правильности принятого решения.**

Эта стадия, про которую нередко забывают, на самом деле очень важна, поскольку не все решения наилучшим образом отвечают интересам каждого – родителя или ребёнка.

Следовательно, как ребёнку, так и родителю необходимо вернуться назад и рассмотреть, как идут дела, насколько выбранное решение удовлетворяет каждого. Ребёнок зачастую соглашается на решение, которое в дальнейшем оказывается трудноосуществимым. Необходимо сверяться друг с другом, спрашивая: «Как идёт выполнение решения? Ты по-прежнему считаешь его удовлетворительным?»

Иногда на стадии оценки появляется новая информация, требующая пересмотра первоначального решения. Оценивание является важным звеном процесса поиска альтернатив. Оценивание покажет, насколько удачным оказалось найденное решение, необходима ли какая-то коррекция.

Важную роль в процессе поиска альтернатив играют установки. И родитель, и ребёнок должны:

- хотеть услышать партнёра;

- хотеть разрешить конфликт;

- понимать и, по возможности, принимать чувства партнёра;

- верить, что другой человек тоже может найти хорошее решение;

- смотреть на другого человека как на самостоятельную личность, с его особыми чувствами.

Формы поведения, реализующие установку на понимание, эмпатию, доверие и принятие, включают в себя:

- зрительный контакт (смотреть на партнёра, но не сверлить его взглядом);

- язык жестов (естественные раскованные открытые жесты и позы). Сюда входит и Ваша собственная манера держаться, выражающая желание разрешить конфликт;

- внимательное слушание партнёра, не столько относящееся к тому, что он говорит, сколько поддерживающее его и побуждающее продолжать и прояснять свои мысли и чувства.

Почему метод исследования альтернатив работает? Процесс исследования альтернатив оказывается эффективным в разрешении детско-родительских противоречий по следующим причинам:

• У ребёнка появляется мотив найти и реализовать решение.

• Появляется шанс найти наилучшее решение.

• Развиваются мыслительные способности ребёнка.

• К наилучшему результату приводит демократическая философия родителей.

• Возникает гармония и любовь среди членов семьи.

• Ослабевает склонность родителя к принуждению.

• Устраняется потребность в демонстрации силы, как со стороны родителя, так и со стороны ребёнка.

• Исследование альтернатив касается реальных проблем вовлечённых в них людей.

Возможно, в некоторых случаях метод исследования альтернатив не будет работать, убедитесь, что Вы прошли через все стадии процесса, не упустив не единого пункта. Если же вопреки всему, решение так и не будет найдено, полезно иметь в виду следующее:

- продолжайте обсуждение, но сделайте перерыв. Иногда после перерыва у людей возникают новые идеи по поводу, как самой проблемы, так и путей её решения;

- вернитесь на стадию два и поищите другие возможные решения;

- подбодрите себя и других участников обсуждения. Можно спросить: «Нашли ли мы все возможные решения?»

- поищите скрытую проблему. Вы можете сказать: «Странно, что же не позволяет нам решить проблему?»

Как правило, один или несколько из предложенных путей приводят к выходу из тупика.

Родитель должен иметь в виду, что на первых порах достигнутые соглашения могут нарушаться по следующим причинам:

• Соглашение оказалось трудно выполнимым.

• Отсутствие опыта, самодисциплины или саморегуляции при реализации задуманного.

• Существующая зависимость одного участника конфликта от другого также может стать препятствием на пути его разрешения.

• Забывчивость.

• Попытка проверить истинную заинтересованность другого.

• Один из участников обсуждения только делает вид, что согласен с предложенным решением, т.к. стремится заняться чем-то другим.

Если соглашение нарушено, виновному необходимо прямо и честно показать, что произошло. Сделать это необходимо по возможности быстро. Это является формой логического последствия.

Процесс исследования альтернатив будет работать лишь в том случае, если оба – и родитель, и ребёнок – понимают, что от них требуется. Строя отношения с ребёнком, важно обладать умением слушать, отвечать и исследовать альтернативы. Главной целью каждого из этих навыков является создание у ребёнка ощущения собственной полезности и компетентности. Для этого необходимо проанализировать вопрос «Кому принадлежит проблема?».

В детско-родительских отношениях, как и в любых других, не всё идёт гладко. Порой возникают проблемы и противоречия. Нужно быть готовым к тому, что такой момент наступит и относится к нему как к нормальному явлению, с которым родитель и ребёнок умеют конструктивно работать.

Первым вопросом, который должен решать родитель при возникновении какой-либо проблемы, является вопрос о том, чья именно это проблема.

Иногда проблема принадлежит только ребёнку или только родителю, в других случаях она разделена между обоими в зависимости от того, чего один из них хочет добиться от другого, либо проблема может касаться семьи в целом..

Для того, чтобы Вам как родителю определить «владельца» проблемы, нужно спросить себя:

- Чья это проблема?

- Кому с кем трудно?

- Кто не может добиться своей цели?

Что же поможет нам разобраться, является ли ребёнок «владельцем» проблемы», либо здесь вообще нет проблемы взаимоотношений, либо «владельцем» является родитель?

1. У ребёнка возникает проблема вследствие того, что не удовлетворена имеющаяся у него потребность. Это не родительская проблема, т.к. ребёнок своим поведением ни коим образом не мешает родителям. Вот примеры проблем, принадлежащих ребёнку: Света чувствует, что её подруга Таня отвергает её. У Димы не очень хорошо идут дела в школе. Петя огорчён тем, что ему не удалось собрать дворовую футбольную команду.

2. Личные потребности ребёнка удовлетворены, но поведение ребёнка мешает родителю удовлетворить, свои собственные потребности. Следовательно, у родителя возникает проблема. Вот примеры родительских проблем: ребёнок прыгает по дивану; ребёнок перебивает Вас, когда Вы беседуете с друзьями; ребёнок разбрасывает игрушки и все свои вещи по всему дому.

Родитель, берегись! Слишком часто родители ошибочно полагают, что все проблемы детей являются и проблемами их, родителей. Это неверно и даже вредно для ребёнка. В действительности, действуя в соответствии с подобными представлениями, родитель лишает ребёнка возможности пробовать свои силы в решении проблемы. Помните, что ребёнок имеет право находить решение проблем и сам их решать.

Когда родитель решит, кому именно принадлежит проблема, перед ним откроется несколько путей. Например, если проблема принадлежит ребёнку, родитель может выбрать, что делать:

- внимательно выслушать;

- поискать альтернативы;

- предоставить ребёнку возможность самому столкнуться с последствиями его самостоятельности;

- скомбинировать приведённое выше.

Если же проблема принадлежит родителю, он может прибегнуть к самостоятельному исследованию альтернатив.

Помните, что ответственный родитель должен уметь определять, кому принадлежит данная проблема; он испытывает удовлетворение, выбрав адекватное поведение, ведущее к возникновению взаимного доверия.